



Couscous met halloumi, kikkererwten en aubergine

met limoen-knoflookolie en yoghurt



Kikkererwten



Aubergine *



Tomaat *



Knoflookteen



Verse munt *



Limoen *



Halloumi *



Volkoren couscous



Volle yoghurt *

Totaal: 40 min.

Family

Veel handelingen

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Couscous is populair in veel Noord-Afrikaanse landen, waar het meestal met groenten, vlees of vis en een pittige saus wordt gegeten. In Egypte wordt het juist meer als dessert gegeten, zoals wij een rijstpudding kennen: met boter, kaneel, rozijnen en room. Vandaag maak je een couscous met een mediterrane twist door halloumi toe te voegen, een zilte kaas uit Cyprus die niet smelt tijdens het bakken.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Keukenpapier, bakplaat met bakpapier, rasp, saladekom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **couscous met halloumi, kikkererwten en aubergine**.



1 AUBERGINE BAKKEN

Warm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon. Giet de **kikkererwten** af en dep ze droog met keukenpapier. Snijd de **aubergine** in halve plakjes. Leg de **kikkererwten** en de **aubergine** op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel ze met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout en meng goed door. Bak de **aubergine** en de **kikkererwten** 20 minuten in de oven, of totdat de **kikkererwten** krokant zijn en goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



4 HALLOUMI BAKKEN

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **limoenrasp** en de **knoflook** 30 seconden. Voeg de blokjes **halloumi** toe, bak in 3 – 4 minuten rondom krokant en haal daarna uit de pan. Bak de geweldige **couscous** 1 – 2 minuten in dezelfde pan in de limoen-knoflookolie.



2 SMAAKMAKERS VOORBEREIDEN

Snijd de **tomaat** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Ris de blaadjes **mint** van de takjes en snijd fijn. Rasp de schil van de **limoen** ★ en pers de **limoen** uit. Snijd de **halloumi** in blokjes van 1 – 2 cm.

★ **TIP:** Vergeet de limoen niet te wassen voor je de schil raspt.



5 COUSCOUS MENGEN

Meng de **mint** en de **tomaat** door de **couscous** en breng op smaak met de extra vierge olie, peper en zout.

✳ **WEETJE:** Wist je dat dit gerecht door de volkoren couscous, kikkererwten en meer dan 200 g groenten bijna de helft van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vezels bevat? Daarnaast is dit gerecht door de halloumi en yoghurt rijk aan calcium en vitamine B2.



3 COUSCOUS WELLEN

Giet de **couscous** en de bouillon in een saladekom en laat, afgedekt, 10 minuten wellen. Roer daarna los met een vork.



6 SERVEREN

Verdeel de **couscous** over de borden en schep de **kikkererwten** en **aubergine** ernaast. Besprenkel de **couscous** met het **limoensap** en garneer met de **halloumi**. Serveer de **yoghurt** apart, zodat iedereen dit naar eigen smaak kan toevoegen.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kikkererwten (pak)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Aubergine (st) ✳	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) ✳	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse munt (g) ✳	5	10	15	20	25	30
Limoen (st) ✳	½	1	1½	2	2½	3
Halloumi (g) 7) ✳	75	150	200	300	350	450
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) ✳	40	75	100	125	175	200
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

✳ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	4105 / 981	566 / 135
Vet totaal (g)	53	7
Waarvan verzadigd (g)	17,0	2,3
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	13,0	1,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	3,9	0,5

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 50 g volkoren couscous per persoon met 100 ml bouillon per persoon.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh